Уважаемые родители, мы с вами попробуем понять, что же такое «гиперактивность» и как нужно взаимодействовать с ребенком, имеющим проблемы с СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью).

Под понятием «гиперактивность» обычно понимают повышенную двигательную (моторную) активность. В отличие от просто энергичных детей, активность у гиперактивных детей носит бесцельный характер и является отклонением от возрастных норм развития, характеризующимся невнимательностью, отвлекаемостью, импульсивностью. Все это приводит к слабой успеваемости в школе, дезадаптации и низкой самооценке. Первые признаки гиперактивности могут наблюдаться в возрасте от 3 до 7 лет.

Важно! Не оставлять без внимания данную проблему, так как в дальнейшем это может усугубить ситуацию. Необходимо обращаться за помощью к специалистам данного профиля – педагогам, психологам. Проводить с ребенком коррекционные занятия, направленные на концентрацию внимания, снижение уровня тревожности и агрессии. На сегодняшний день известны различные средства коррекции поведения личности: арт – терапия, куклотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, игровая терапия.

В дошкольном возрасте от 3 до 7 лет ведущей деятельностью является игра. Игровая терапия применяется в работе с гиперактивными детьми для того, чтобы помочь им преодолеть поведенческие проблемы, зачастую возникающие вследствие импульсивности (невозможности контроля над своими импульсами), сложности саморегуляции. Проводите с ребенком игры на концентрацию произвольного внимания, на развитие умственной деятельности, на совершенствование моторно-двигательной и волевой активности.

Вот несколько таких упражнений.

Упражнение «Найди отличие».

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях, развитие зрительного внимания.

Инструкция: Ребенок рисует на листе бумаги несложную картинку (кошку, домик и т.п.) и отворачивается. Родитель дорисовывает несколько деталей и спрашивает у ребенка что изменилось. Ребенок должен заметить изменения.

Упражнение «Внимательные животные».

Цель: развитие устойчивости и переключения внимания.

Инструкция: Родитель выбирает животного, которое изображает характерной позой или жестом. Ребенок должен повторить образ этого животного. Затем семья меняется ролями.

Упражнение «Замри».

Цель: формирование элементов самоконтроля.

Инструкция: Играет веселая, подвижная музыка. Ребенок свободно двигается в такт музыке. Внезапно музыка обрывается. Ребенок замирает в той позе, в которой его застал музыкальный перерыв. Затем через 7—10 сек, музыка вновь возникает, и ребенок продолжает движение.

Воспитывая детей вы должны понимать, что от того как вы будете взаимодействовать с ребенком, сколько будете уделять времени на решение данной проблемы, как будете помогать ему пройти этот сложный для него путь, поддерживать, зависит результат того, кем станет ваш ребенок в будущем! Неуклюжим, ломающем все на своем пути, или сосредоточенным, аккуратным и внимательным малышом.

Желаю вам успехов в воспитании вашего чада и семейного счастья.